

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE ENFERMERÍA

Tema: “Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de salud”

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del
título de Licenciadas en Enfermería

AUTORAS: Morocho Cuascota Marshury Cristina

Yaselga Antamba Daisy Gabriela

TUTORA: Lcda. Chicaiza Olivarez Ana C, MSc.

Tulcán, 2024.

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que las estudiantes (s) Morocho Cuascota Marshury Cristina y Yaselga Antamba Daisy Gabriela con el número de cédula 1724721665 y 1004042642, respectivamente han desarrollado el Trabajo de Integración Curricular: "Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de salud"

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular, Titulación e Incorporación de la UPEC, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

Lcda. Chicaiza Olivarez Ana C, MSc.

TUTORA

Tulcán, octubre, 2024

AUTORÍA DE TRABAJO

El presente Trabajo de Integración Curricular constituye un requisito previo para la obtención del título de Licenciadas en la Carrera de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación.

Nosotras, Morocho Cuascota Marshury Cristina y Yaselga Antamba Daisy Gabriela con cédula de identidad número 1724721665 y 1004042642 respectivamente declaramos que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que hemos llegado son de nuestra absoluta responsabilidad.



Firmado electrónicamente por:
MARSHURY CRISTINA
MOROCHO CUASCOTA

Morocho Cuascota Marshury Cristina

AUTORA



Firmado electrónicamente por:
DAISY GABRIELA
YASELGA ANTAMBA

Yaselga Antamba Daisy Gabriela

AUTORA

Tulcán, octubre, 2024

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Nosotras Morocho Cuascota Marshury Cristina y Yaselga Antamba Daisy Gabriela declaramos ser autoras de los criterios emitidos en el Trabajo de Integración Curricular: "Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de Salud" y se exime expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes de posibles reclamos o acciones legales.



Firmado electrónicamente por:
MARSHURY CRISTINA
MOROCHO CUASCOTA

Morocho Cuascota Marshury Cristina

AUTORA



Firmado electrónicamente por:
DAISY GABRIELA
YASELGA ANTAMBA

Yaselga Antamba Daisy Gabriela

AUTORA

Tulcán, octubre 2024

AGRADECIMIENTO

Primero, expresamos nuestro más profundo agradecimiento a Dios, por habernos brindado la fuerza, sabiduría y constancia necesarias para llevar a cabo esta investigación. Sin su orientación, este logro no habría sido posible.

A nuestra familia, por su amor incondicional, apoyo constante y paciencia durante todo este proceso. Gracias por ser nuestra fuente de inspiración en los momentos más desafiantes.

A nuestros directores y a la tutora de tesis, MSc Ana Cristina Chicaiza Olivarez, quienes con su valiosa guía, conocimiento y paciencia fueron piezas clave en el desarrollo de este proyecto. Su esfuerzo y tiempo dedicados hicieron posible la culminación de este trabajo.

A nuestros compañeros de estudios, con quienes compartimos momentos de aprendizaje, apoyo y camaradería. Este camino fue más llevadero gracias a su compañía.

Finalmente, agradecemos al personal de salud del Centro de Salud de Tabacundo por su colaboración en la recolección de datos, y a todos quienes de una manera u otra contribuyeron al éxito de esta tesis. Su participación fue esencial para la concreción de este proyecto.

Morocho Cuascota Marshury Cristina
Yaselga Antamba Daisy Gabriela

DEDICATORIA

Agradezco profundamente a Dios por ser mi guía y darme la fortaleza para superar los retos a lo largo de este camino. A mi familia, especialmente a mis padres, les debo todo por su apoyo incondicional, sus sacrificios y su amor constante. Mamá, tu amor, sacrificios y confianza en mí han sido fundamentales para llegar hasta aquí. Papá, tu ejemplo de trabajo duro, perseverancia y honestidad me ha inspirado cada día. A mis hermanos, gracias por ser mi motivación y apoyo constante. Y a mi tía, que ha sido como una madre para mí, gracias por tu amor y sacrificios que han marcado mi vida.

Dedico este logro a mi abuela, quien me acompaña desde el cielo, y agradezco a mi abuelo por ser un pilar en mi vida con su amor y apoyo. A mis profesores, les agradezco por su paciencia, conocimientos y por haberme inspirado a seguir mejorando cada día. Finalmente, extendo mi gratitud a todas aquellas personas que han dejado su huella en mi vida durante este proceso. Este logro no solo es mío, sino también de todos ustedes.

Morocho Cuascota Marshury Cristina

Con humildad y profunda gratitud, dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por cada oportunidad y bendición recibida durante este recorrido académico. A mi familia y, en especial, a mis padres, quienes, con su amor incondicional, paciencia y esfuerzo, me han brindado el apoyo necesario para alcanzar esta meta. Sus consejos, su ejemplo y su presencia constante me han guiado tanto en lo académico como en lo personal. Mamá, tu cariño y tu fe en mí me han sostenido en los momentos más difíciles, mientras que Papá, tu dedicación y sabiduría me han mostrado el valor del sacrificio y la perseverancia.

A mi hermano, gracias por tus palabras de aliento, tus consejos y tu ejemplo de fortaleza, que me han inspirado a superar cada obstáculo. A mis profesores y mentores, les agradezco por compartir su conocimiento y por su guía a lo largo de mi carrera. Sin sus enseñanzas, este logro no habría sido posible. Dedico este trabajo con todo mi corazón a todos ustedes, quienes de una manera u otra han sido parte de este camino. Este triunfo es tanto suyo como mío.

Yaselga Antamba Daisy Gabriela

ÍNDICE

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
I. EL PROBLEMA	13
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.3. JUSTIFICACIÓN	15
1.4. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	17
1.4.1. Objetivo General.....	17
1.4.2. Objetivos Específicos.....	17
1.4.3. Preguntas de Investigación	17
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	18
2.2. MARCO TEÓRICO	21
2.3. MARCO CONCEPTUAL	22
III. METODOLOGÍA	28
3.1. ENFOQUE METODOLÓGICO	28
3.1.1. Enfoque	28
3.1.2. Tipo de Investigación	28
3.2. HIPOTESIS	30
3.3. DEFINICIÓN Y OPERALIZACIÓN DE VARIABLES	30
3.3.1 Definición de variables.....	30
3.3.2. Operacionalización de variables	31

3.4. MÉTODOS UTILIZADOS	32
3.4.1. Métodos	32
3.4.2. Técnicas.....	34
3.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	34
3.5.1. Población y muestra.....	35
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
4.1. RESULTADOS	36
4.2. DISCUSIÓN	44
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1. CONCLUSIONES	46
5.2. RECOMENDACIONES	47
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
VII. ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definición del ATP III del Síndrome Metabólico.....	27
Tabla 2. Operacionalización de variables.....	31
Tabla 3. Profesionales laborando en el Centro de salud	36
Tabla 4. Presión arterial	37
Tabla 5. Perímetro abdominal	37
Tabla 6. Glicemia.....	37
Tabla 7. Triglicéridos.....	38
Tabla 8. Colesterol HDL	38
Tabla 9. Variable dependiente vs variable independiente	39
Tabla 10. Resultados generales del test Fantástico.....	39
Tabla 11. Resultados presión arterial.....	40

Tabla 12. Resultados perímetro abdominal	40
Tabla 13. Resultados Glicemia	41
Tabla 14. Resultados Triglicéridos	41
Tabla 15. Resultados Colesterol HCL	42
Tabla 16. Resultados Relevantes de la correlación de Pearson.....	43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Acta de la sustentación de Predefensa del TIC.....	18
Anexo 2. Certificado del abstract por parte de idiomas.....	18

RESUMEN

El Síndrome Metabólico se clasifica como una enfermedad crónica degenerativa que surge a partir de una serie de problemas relacionados con hábitos alimenticios inadecuados y el sedentarismo. Estos factores aumentan significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y desarrollar diabetes. El objetivo principal de esta investigación es determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en el personal de salud del Centro de Salud tipo C de Tabacundo, enfocándose en los estilos de vida poco saludables y cómo estos son gestionados por los profesionales. Se utilizó un enfoque cualicuantitativo, llevando a cabo investigaciones bibliográficas y un estudio de campo de corte transversal. La recopilación de datos se realizó mediante encuestas que abarcaron aspectos sociodemográficos, seguridad laboral, hábitos saludables, patrones alimenticios y una evaluación de enfermería. Según los resultados la mala alimentación (26.7%) y el consumo de alcohol (16.3%) son factores clave en los estilos de vida del personal, lo que afecta su riesgo de síndrome metabólico mediante el análisis estadístico se pudo concluir que existe una relación entre los estilos de vida del personal de salud y síndrome metabólico destacando el perímetro abdominal alterado (53.3%), sugiriendo la necesidad de hábitos más saludables. Los datos obtenidos fueron organizados en una hoja de cálculo en Excel y procesados con el software SPSS para extraer información relevante para el estudio.

Palabras Claves: Síndrome metabólico, factores de riesgo, personal de salud

ABSTRACT

Metabolic Syndrome is classified as a chronic degenerative disease that arises from a series of problems related to inadequate eating habits and sedentary lifestyles. These factors significantly increase the risk of suffering from cardiovascular diseases and developing diabetes. The main objective of this research is to determine the relationship between lifestyles and metabolic syndrome in the health personnel of the Tabacundo Type C Health Center, focusing on unhealthy lifestyles and how these are managed by professionals. A quantitative approach was used, conducting bibliographic research and a cross-sectional field study. Data collection was done through surveys covering sociodemographic aspects, job security, healthy habits, dietary patterns and a nursing assessment. According to the results, poor diet (26.7%) and alcohol consumption (16.3%) are key factors in the personnel's lifestyles, which affect their risk of metabolic syndrome. Through statistical analysis, it was possible to conclude that there is a relationship between the lifestyles of health personnel and metabolic syndrome, highlighting the altered abdominal perimeter (53.3%), suggesting the need for healthier habits. The data obtained were organized in an Excel spreadsheet and processed with SPSS software to extract relevant information for the study.

Keywords: Metabolic syndrome, risk factors, health care workers

INTRODUCCIÓN

Según la investigación de (Soria, 2023), analiza que uno de los grupos los cuáles no ha sido estudiado en su totalidad referente a estilos de vida saludables y síndrome metabólico es el personal tanto de enfermería como médicos, en el cual su horario no les permite manejar adecuadamente su alimentación o movilidad tomando en cuenta el nivel de cansancio entre otros factores. A su vez se recalca que la exposición a jornadas laborales prolongadas en condiciones extenuantes y muchas veces precarias debido a la cantidad de pacientes los cuáles son atendidos al día. El síndrome metabólico por su parte es definido como: "Un conjunto de complicaciones metabólicas vinculadas a factores de riesgo, mismos que de no ser tratados a tiempo pueden desarrollar problemas de salud graves". En la actualidad se ha tomado más en consideración este síndrome, volviéndolo objeto de estudio debido a su incidencia y el impacto que genera en la salud general de la población general. Sus consecuencias están directamente ligadas a varios riesgos, entre los cuáles se encuentra el desarrollo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, trastornos metabólicos a corto o largo plazo como el sobrepeso o la obesidad. Es alarmante la incidencia de problemas de salud que se ha encontrado en personal que labora a nivel de centros de salud u hospitales ya que el síndrome metabólico de no ser detectado o tratado a tiempo generará complejas disfunciones metabólicas, principalmente porque el personal que labora en el centro de salud se ven expuestos a factores directamente influenciados por sus hábitos alimenticios y sus estilos de vida, lo que crea un ciclo que de no resolverse a tiempo generará daños irreparables en la persona.

Este problema de salud pública está relacionado con la falta de conocimiento y conciencia de las personas. A pesar de los esfuerzos de varios estudios y autores que han intentado implementar estrategias y medidas preventivas, pocos han sido los resultados positivos obtenidos, esto debido principalmente a la falta de conciencia y voluntad por parte de la población para modificar dichos estilos de vida. No obstante, esta investigación tiene como objetivo Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en el personal de Salud del Centro de Salud tipo C Tabacundo en el periodo agosto - octubre 2024.

I. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro de los principales problemas de salud a nivel público se destaca el síndrome metabólico, mismo que es considerado como un precursor de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles el cual no solo afecta a Ecuador sino también es un problema a gran escala a nivel de países desarrollados, esto debido en gran medida a los estilos de vida y tipos de actividades desarrolladas siendo una de las principalmente afectadas el área de la salud, esto visto en personal como enfermero/as, médicos/as entre otros debido a que no solo se someten a largas jornadas laborales si no también se puede ver en el tipo de dieta que llevan, su poca movilidad, sedentarismo entre otros lo cual a largo plazo genera sobrepeso, obesidad, problemas relacionados a sistema cardiovascular, endócrino y resistencia a la insulina.

Esto expresado desde la perspectiva de Abasto et al. (2018), "las personas expuestas a esta condición tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cerebrovasculares, cardíacas y diabetes, lo que resulta en un aumento de la presión arterial, acumulación de grasa corporal y niveles elevados de glucosa en sangre, entre otros problemas de salud" El síndrome metabólico ha suscitado un creciente interés en la comunidad científica debido a su capacidad para afectar a diversos estratos socioeconómicos y grupos sociales. (p. 11)

La Organización Mundial de la Salud en 2022 estimó que un aproximado de 1.5 billones de personas en todo el mundo llegarán a padecer una condición relacionada con el síndrome metabólico la cual pese a no ser una enfermedad de transmisión se propaga a pasos agigantados, motivo por el cual a nivel de América Latina se ve reflejado en trabajos los cuáles implican largos periodos de actividad repetitivas y de poca movilidad, siendo este el caso del personal de salud quienes están expuestos a una serie de factores que pueden llegar a desarrollar y desencadenar problemas relacionados a la salud. (p.12)

Según Heredia et al. (2021) a nivel mundial, el SM y los estilos de vida en el personal de salud son un tema de preocupación debido a la expansión de la epidemia

mundial de diabetes tipo 2 y de enfermedades cardiovasculares, según datos recientes de la Federación Internacional de Diabetes (FID). Las personas con síndrome metabólico aproximadamente 20 a 25% de la población mundial tienen una probabilidad tres veces mayor de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular y dos veces más de morir por estas causas, que las personas que no lo padecen.

En América Latina la prevalencia de Síndrome Metabólico oscila entre 22-33%, según muestran estudios realizados en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, con similar afectación por grupos de edad observada en Estados Unidos, como es el caso de Venezuela en donde la prevalencia del SM es del 6.7% en personas entre 18 y 19 años y ascendían gradualmente con la edad hasta llegar a 43,5% en personas de 60 y 69 años, y de 42% para personas con edad mayor a 70 años, este impacto ha sido demostrado por el incremento de la enfermedad en países subdesarrollados.

La mayoría de los países en desarrollo de América Latina se caracteriza por el aumento de enfermedades crónicas como fuentes principales de morbilidad y de mortalidad, además es evidenciada la presencia de Síndrome Metabólico en niños y en adolescentes eutróficos, con prevalencias entre 2,5 a 8,9% y entre 21,3 % a 55,9% en jóvenes obesos.

Según la el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2022) refiere que en el Ecuador actualmente las principales causas de muerte son enfermedades cardio metabólicas según los datos las principales causas de mortalidad son diabetes mellitus con el 7.15% enfermedades hipertensivas 7.03%, enfermedades cerebrovasculares 6,31%, todas ellas se relacionan con el síndrome metabólico, es decir, en el 70% del territorio nacional aproximadamente 6 de cada 10 ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad.

En la provincia de Pichincha, debido al incremento que existe de enfermedades como la diabetes tipo II, hipertensión arterial, obesidad, la población adulta presenta 42,5% de sobrepeso y 19,8% de obesidad las cuáles son factores de riesgo para desarrollar el SM, se considera que los estilos de vida que lleva la población es de suma importancia ya que puede prevenir o desencadenar el SM según el estilo de vida que la población presente.

Las actividades tanto médicas como de cuidado por parte del equipo de salud demanda altas horas de trabajo y concentración por lo que los mismos en su gran

mayoría descuida hábitos de vida saludables provocando en factores desfavorable para su salud, y, por lo tanto, son considerados una población de alto riesgo en relación con el síndrome metabólico. A pesar de su fácil detección, su diagnóstico sigue siendo un desafío en muchos casos, por lo que se debe considerar un análisis mucho más a profundidad y mucho más centrado en encontrar cuáles son las principales causas para desarrollar enfermedades relacionadas al metabolismo y sus consecuencias de no ser tratado a tiempo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en el personal de salud del Centro de Salud tipo C Tabacundo en el periodo agosto - octubre 2024?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Sin temor a equivocación se afirma que el síndrome metabólico se ha convertido en un tema de estudio relevante en las últimas décadas debido a su creciente impacto como un problema de salud pública y social. Este fenómeno afecta a diversos estratos socioeconómicos y grupos de población, con una particularidad en las últimas décadas orientada al sector de la salud, quienes son susceptibles a desarrollar esta afección debido al ritmo de trabajo y vida. Por lo tanto, el propósito principal de la presente investigación es: "Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en el personal de Salud del Centro de Salud tipo C Tabacundo en el periodo agosto – octubre 2024" Cabe destacar que esta investigación reviste especial importancia debido a la falta de estudios similares en este ámbito específico.

A su vez se desea realizar un estudio el cual logre relacionar los estilos de vida del personal de salud con el síndrome metabólico, ya que este síndrome es un problema de salud pública en la cual se encuentra asociadas las enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus, influyendo en el inicio de enfermedades crónicas de alta morbimortalidad. Por lo que es conveniente identificar los estilos de vida que lleva el personal de salud para conocer si estos son desencadenantes de que las personas adquieran estos factores de riesgo y sean más propensas a desarrollar síndrome metabólico.

En el personal de salud, existe evidencia de que las largas horas de trabajo, el estrés laboral, los cambios en los patrones de sueño, el entorno laboral al no contar en su alrededor con disponibilidad de alimentos saludables o déficit de tiempo para prepararlos, la dificultad para mantener una rutina regular de ejercicio físico debido a las largas jornadas laborales son factores que contribuyen al desarrollo del síndrome metabólico. Es por ello la importancia de conocer los estilos de vida del personal de salud para prevenir el desarrollo de este síndrome, ya que así nos permitirá una mejor comprensión e identificación de los factores de riesgo que se presentan en el personal de salud.

Las personas que se beneficiaran con los resultados de la presente investigación son el personal de salud, pacientes y la comunidad en general, ya que el personal de salud desempeña un papel importante como modelo a seguir de sus pacientes y la comunidad en general. Al identificar los estilos de vida individuales del personal de salud, se permite crear conciencia y brindar educación sobre los riesgos asociados para promover cambios positivos en los estilos de vida. De modo que la adopción de estilos de vida saludables y el demostrar su compromiso con la prevención del síndrome metabólico, pueden inspirar y motivar a los demás hacer lo mismo. Esto puede tener un impacto positivo en la salud de los pacientes y en la promoción de una cultura de bienestar dentro del entorno de atención médica.

Evidentemente, esta investigación se enmarca en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente en el Objetivo 3 relacionado con el fomento de la salud y el bienestar mientras que su finalidad se basa en favorecer a garantizar una vida saludable y el bienestar de todos, con un enfoque dirigido al personal de salud que se ven expuestos al síndrome metabólico. En este contexto, los principales beneficiarios de este estudio serán los profesionales de la salud pertenecientes al Centro de salud tipo "C" Tabacundo.

Gracias a este trabajo, contarán con una educación de prevención y gestión del síndrome metabólico, lo que les permitirá reducir los efectos adversos ocasionados por esta enfermedad y un diagnóstico oportuno, ya que de realizarse correctamente se podrá tener un perfil adecuado de índices de masa corporal, el cual ayudará a tamizar y orientar de mejor manera las intervenciones destinadas a prevenir de primera mano la adquisición de síndrome metabólico, o en caso de ya contar con la enfermedad ayudar a su reducción y correcto manejo.

1.4. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en el personal de Salud del Centro de Salud tipo C Tabacundo en el periodo agosto - octubre 2024.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el síndrome metabólico mediante los criterios de NCEP-ATP III en el personal de salud.
- Evaluar el estilo de vida que lleva el personal de salud mediante la aplicación del cuestionario fantástico.
- Establecer la relación entre los estilos de vida y la presencia del síndrome metabólico a partir del análisis estadístico de los datos recopilados.

1.4.3. Preguntas de Investigación

- ¿Cuál es la prevalencia del síndrome metabólico en el personal de salud del Centro de Salud Tipo C Tabacundo según los criterios del NCEP-ATP III?
- ¿Qué tipo de estilo de vida predomina entre el personal de salud del Centro de Salud Tipo C Tabacundo, según los resultados obtenidos a través del Cuestionario FANTÁSTICO?
- ¿Existe una correlación significativa entre los estilos de vida identificados mediante el Cuestionario FANTÁSTICO y la presencia del síndrome metabólico en el personal de salud del Centro de Salud Tipo C Tabacundo.

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de la investigación realizada por Quispicondor (2021) denominada "Actividad física, hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en el personal de salud" planteó por objetivo determinar cuál era la principal relación entre la realización de actividades físicas con la aparición del síndrome metabólico en el personal de salud que labora a nivel de laboratorio clínico en el año 2021, mediante la aplicación de una metodología descriptiva y de carácter transversal prospectivo. Tras la aplicación del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y análisis referentes a sus hábitos alimenticios se obtuvo como resultado que, tras utilizar mediciones bioquímicas, de signos vitales y medidas antropométricas del personal un total de 44% de los trabajadores con edades circundantes entre 25 a 50 años obtuvieron índices de baja actividad física, 40% de los encuestados obtuvieron un nivel moderado y un total del 17% de entrevistados un nivel alto. A su vez más un 52% de los participantes demostró que contaba con hábitos alimenticios inadecuados lo cual dio un porcentaje total de presentó hábitos alimentarios considerados 15% de la que la muestra contaba con síndrome metabólico comprobado. Se aclara que no se encontró una correlación significativa entre síndrome metabólico y la actividad física, pero sí se la encontró dentro de parámetros como hábitos alimentarios, en el personal de salud del laboratorio clínico analizado.

Vanegas (2020) por su parte realizó un estudio denominado "Síndrome metabólico y su relación con los estilos de vida en los profesionales de la salud del Hospital José Carrasco Arteaga" del cual se planteó como objetivo principal determinar qué relación existe entre el síndrome metabólico y los estilos de vida llevados por profesionales en el área de salud del hospital "José Carrasco Arteaga". Se manejó un estudio de carácter analítico transversal con un total de muestra de 75 profesionales en diferentes áreas de la salud. Para el instrumento se aplicó un formulario basado en las variables deseadas por el investigador y aprobadas por el comité de titulación de la universidad de Cuenca. Se pudo observar que dentro de los parámetros

establecidos aquellos que fueron más afectados por los trastornos del síndrome metabólico. Dentro de los 8 resultados encontrados se pudo evidenciar que el mayor volumen de problema se encuentra en el personal administrativo al ser los más afectados por el síndrome metabólico. Por ese motivo se concluyó que poder detectar de manera temprana dichos signos ayudará en una correcta prevención con el uso de ejercicio y dieta sana.

Alfaro y Alvarado (2022) dentro de su estudio titulado "Estilo de vida y síndrome metabólico en el personal de salud" plantea analizar la relación entre el estilo de vida y el síndrome metabólico en trabajadores de la salud durante la contingencia por COVID 19 a nivel hospitalario hospital y de distrito. Con un estudio no experimental descriptivo y transversal. Contó con la participación de 416 trabajadores activos en los cuáles se utilizó un instrumento que define tanto diabetes como estilos de vida saludables. Con el uso y aplicación de chi-cuadrado se obtuvo resultados de una prevalencia igual al 52,2% y una relación significativa entre género y obesidad con glicemias alteradas. Se concluyó que las mujeres son las más afectadas frente a la presencia y asociación de glucosa y estilos de vida.

En la investigación planteada por Chacón y Valencia. (2020) se realizó un análisis de intervención denominada "Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México" dentro del cual se analizó como objetivo principal la frecuencia del síndrome metabólico a nivel del personal sanitario y como se asocia con el síndrome metabólico a nivel de una unidad médico familiar mexicana. El estudio al ser descriptivo fue aplicado a 119 profesionales que laboran dentro de la institución dando como principal resultado que mínimo 9 de 104 profesionales presentaron evidencia de tener tendencia a la adquisición de síndrome metabólico correspondiendo mayormente a auxiliares de enfermería seguida de personal médico por lo que se concluyó factores como la edad y el sedentarismo sin fundamentales para detonar problemas metabólicos.

En la investigación realizada por (2020) titulada "Estilos de vida y síndrome metabólico en los trabajadores del servicio de laboratorio, Hospital Carlos Alcántara Butterfield" se planteó por objetivo determinar cuáles fueron las relaciones existentes entre estilos de vida y síndrome metabólico en el personal de laboratorio del hospital

seleccionado. Se planteó una metodología de estudio descriptiva cuantitativo con un diseño correlacional. Se hizo uso del instrumento de cuestionario y fichas de observación de tipo cotejos validados previamente aplicándola a 33 trabajadores operativos de la unidad. Se pudo establecer cómo resultado que una gran mayoría de trabajadores presentó estilos de vida regulares, pero por otro lado se estableció que más de la mitad de encuestados presentaron tendencia a adquirir síndrome metabólico mancando una relación directa con su modo de vida.

Velasco y Bautista (2023) titularon a su investigación: "Prevalencia del síndrome metabólico en el personal de salud" misma que tuvo por objetivo el determinar la prevalencia de síndrome metabólico en personal orientado a la salud, con un diseño descriptivo de orientación cuantitativa el cual incluyó pruebas tanto pruebas de laboratorio y de mediciones antropométricas las cuáles formaron un muestreo que permitió censar a los entrevistados, dentro del mismo se seleccionaron a 50 profesionales del área de enfermería. Para el análisis se hizo uso del programa SPSS 2.0 mismo que permitió el lograr un análisis exhaustivo de la misma revelando que aproximadamente el 30% de la población presentaba al medio 3 criterios de diagnóstico que pudiesen generar síndrome metabólico, entre ellos destacando analizar la glucosa basal en ayudas. Evaluar la cantidad de triglicéridos y cómo el colesterol afecta el funcionamiento corporal. Se concluyó que aproximadamente 18 de los 50 participantes compartían similitud con criterios de diagnóstico del síndrome metabólico con tendencia a tener un diagnóstico funcional.

Según Ibarra et al. (2022) en su investigación: "Frecuencia de factores de riesgo para síndrome metabólico en personal de salud" misma que tuvo por objetivo determinar la frecuencia de factores que predispongan el riesgo por síndrome metabólico en médicos, enfermeras y personal que labore en una unidad de salud, contó con la participación de 52 trabajadores de la salud y se realizó de manera transversal. Entre los principales hallazgos se realizó un análisis mediante estadística descriptiva el cual arrojó que el 75% de participantes pertenecía al sexo femenino en edades entre los 37 años, de las cuáles un 48% presentó sobrepeso, un 9% tenía signos de prediabetes, un 54% presentó dislipidemia severa y un 3% ya contaba con hipertensión arterial.

Palacios et al. (2019) denominó a su estudio: "Prevalencia del síndrome metabólico en el personal de salud en el Instituto Mexicano de seguridad social", mismo que tuvo por objetivo el determinar la prevalencia del síndrome metabólico dentro del personal de salud hospitalario, se manejó un estudio descriptivo trasversal que tomó como muestra a 56 profesionales de salud a los cuáles se les evaluó mediante fichas de observación basadas en criterios de la Federación Internacional de Diabetes. Dentro de los resultados se identificó que la obesidad era más propensa en personas con criterios diabéticos de los cuáles se identificó a 30 usuarios que laboraban dentro de la institución médica. Por tanto, el personal de salud está obligado a vigilar los tipos de hábitos tanto de la población cómo de sus compañeros a fin de prevenir complicaciones por lo que es necesario siempre mantener vigilancia estrecha de su estado con el fin de prevenir complicaciones.

2.2. MARCO TEÓRICO

Dorothea Orem "Teoría del Autocuidado"

Según Quinaucho (2019) en su trabajo de investigación menciona que: "El autocuidado se manifiesta dentro de un contexto en el cual la vida por instinto se preserva generando con ella bienestar, salud y desarrollo basados en el contexto de vida que se lleve" (Quinaucho, 2019, p.15)

Dicha teoría refuerza la idea de mantenimiento autónomo de acciones frente a que el individuo debe ser el principal promotor de su cuidado frente a las situaciones que puedan generarle un problema a corto o largo plazo a fin de evitar un déficit tanto en su salud cómo en su vida diaria.

Tomamos como principal objetivo el analizar la correlación existente entre estilos de vida saludables y síndrome metabólico debido a que es necesario conocer el papel crucial que representa llevar adecuados hábitos en nutrición, ejercicio, movilidad entre otros a fin de evitar enfermedades crónicas degenerativas y generar conciencia en base a la prevención, promoción y educación de salud los cuáles son la base del cuidado en enfermería con el fin de fomentar un adecuado conocimiento entre los profesionales del centro de salud tipo C "Tabacundo" en la ciudad de Cayambe.

Nola Pender y su modelo de “Promoción de la Salud”

De acuerdo con el estudio realizado por (Sánchez, 2021), para lograr un adecuado seguimiento de la promoción en salud integral, el individuo debe tener el deseo de querer mejorar y conseguir su bienestar a fin de potenciar y pulir sus habilidades con las cuáles preservará su salud, por lo que Pender lo define cómo: “Lograr impulsar un comportamiento que genere bienestar para una vida óptima”. Es por dicho motivo que analizar cómo influyen los hábitos saludables dentro de la progresión a contraer enfermedades metabólicas resulta ser imprescindible debido a que con ello se comprende mejor desde la experiencia individual a las conductas llevadas a cabo por el profesional de salud frente al cuidado y preservación de su salud y como cambiando conductas y hábitos puede mejorar su salud.

A su vez analizar factores como jornada laboral, tipo de alimentación, que tipos de bebida consume, cuantas horas duerme, su perímetro abdominal, de glicemia, colesterol entre otros nos permite tener un control mucho más extenso del estado en el cual se encuentre el profesional.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Definición de síndrome metabólico

Definimos a dicho síndrome como: “Un trastorno caracterizado principalmente por aumentar exponencialmente al usuario a contraer problemas de salud relacionados con cardiopatías, diabetes, obesidad u problemas metabólicos” (Ramírez et al., 2021, p. 12). Es por dicho motivo que conocer de primera mano cómo se manejan dichas alteraciones nos ayudará a prevenir y generar planes de cuidado.

Comprender el síndrome metabólico ayudará a delimitar con precisión los marcadores de riesgo y detectar si el mismo es la principal causa de las enfermedades generadas por malos hábitos o costumbres por parte del usuario. Prevenir los bajos niveles de colesterol se ha definido como el primer paso a seguirse con el fin de elaborar un diagnóstico certero y permitir que el usuario viva una vida normal dado el caso (Castro et al., 2023).

2.3.2. Enfermedades que se asocian al síndrome metabólico

2.3.2.1. Diabetes Mellitus

Definimos a la diabetes mellitus como: “Enfermedad la cual no permite una adecuada producción de insulina, limitándola a nivel del organismo del individuo lo

cual lleva a problemas de glucosa elevada en sangre" (Salazar et al., 2021). Por lo que esta es la afección de la cual más hay que cuidar al usuario debido a su manejo y cuidados diarios.

Villalba (2022) afirma también que "La diabetes es una enfermedad complicada de llevar debido a una caracterización en la cual la baja o nula secreción de insulina afectará la resistencia de tejidos y regulación de glucosa" (p. 5). Por lo que contar con patologías como obesidad, hipertensión o problemas cardiacos solo aumentará el riesgo de muerte en el usuario.

2.3.2.2. Obesidad

Se denomina a la obesidad como una enfermedad en la cual existe un exceso de acumulación de grasa corporal, misma que más allá de no favorecer la estética del individuo acarrea graves problemas metabólicos y de enfermedades crónico degenerativas, siendo la diabetes, cáncer y problemas de hipertensión las principales causas de muerte. (Kaufer y Pérez, 2021, p.12).

Salazar et al. (2020) define a la obesidad como "El resultado de un abarcamiento fisiológico de adipocitos a nivel corporal, sumado a la falta de ejercicio, disposición genética, hábitos nocivos de vida entre otros", principalmente los problemas relacionados a la obesidad conducen a un riesgo elevado de mortalidad y reducción de la esperanza de vida del usuario.

2.3.2.3. Dislipidemias

Definimos a la dislipidemia como: "Una enfermedad relacionada al aumento del riesgo de obstrucción a nivel arterial, lo cual puede conducir a problemas relacionados a derrames, infartos o insuficiencias" (Reyes y Machado, 2019, p. 11).

El usuario que experimente dichas afecciones será propenso a experimentar diversos problemas de movilidad relacionados a la obesidad, resultando en un problema para el usuario adulto y adulto mayor.

Reyes y Machado (2019) afirman que sufrir de dislipidemia es casi tan severo como sufrir de diabetes tipo 1 o 2 ya que el aumento progresivo de ácidos grasos libres e hipertrigliceridemia fomentará una resistencia a la insulina.

2.3.2.4. Hiperglucemia

Se puede definir como: "Niveles de glucosa elevados en sangre". Arias et al. (2020) en sus estudios manifiesta que: "Una vez superados los límites establecidos de glucosa en sangre se procederá a la generación de cuerpos cetónicos por la parte hepática

debido a la degradación de grasas en exceso, misma que se distribuirá por el torrente sanguíneo" (p. 58). Por dicho motivo se invita a regular y mantener los límites adecuados de dicha afección a fin de prevenir síntomas tales como la polidipsia, pérdida del apetito, poca cicatrización, pérdida de peso muy progresiva y neuropatías especialmente en mayores de 30 años.

2.3.3. Enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico

Comprender a la enfermedad cardiovascular refiere analizar al riesgo de enfermedades cardíacas como una extensión directa de los problemas relacionados a síndrome metabólico, ya que según López y Estepa (2018), "Una enfermedad cardiovascular hace referencia directa a los trastornos que afectan la red de vasos sanguíneos por una acumulación reiterada de adipocitos y colesterol en las paredes arteriales" (p. 36). El riesgo más evidente de dicha enfermedad se basa netamente en los problemas de taponamiento de válvulas cardíacas, estrechamiento de vasos, y un cambio significativo en las estructuras vasculares y de presión arterial corporal (Chambergo et al., 2020, p. 3).

2.3.4. Factores relacionados al síndrome metabólico

Existen varios factores los cuáles tienen una asociación directa con el síndrome metabólico, destacando especialmente a los usuarios los cuáles no llevan hábitos de vida saludables, consumen azúcar en grandes cantidades, no tienen un control adecuado sobre el ejercicio que llevan o la alimentación que manejan, consumir excesivamente café, alcohol y tabaco entre otros.

2.3.4.1. Sedentarismo

Definimos sedentarismo como "Una falta de movilidad, realización de actividades deportivas o de trabajo a nivel cardíaco, teniendo como principal impacto negativo la adquisición de obesidad y desarrollando con ello enfermedades relacionadas al síndrome metabólico, esto tiene no solo un fuerte impacto negativo en el usuario si no que reduce su vida considerablemente" (Amague, 2023, p.56). Este tipo de comportamientos se aprecian más en personas las cuáles trabajan de manera en la cual no tengan que hacer uso de una movilidad constante, como profesionales de la salud, conductores entre otros.

2.3.4.2. La edad

La edad y el síndrome metabólico mantienen una estrecha relación debido a que se considera que al ser un factor etiológico de desgaste el usuario no podrá controlarla, pero si podrá prevenirse para tener un adecuado desarrollo, por ese motivo es tan importante mantener hábitos saludables durante la adolescencia o adultez temprana ya que los síntomas de la misma no se verán tan reflejados como sucede en la adultez mayor, factores hormonales, de peso, de alimentación y desarrollo muscular se ven inmiscuidos dentro de dicha categoría, pero la edad indiscutiblemente es algo que no podemos alterar pero ayudar a prevenir de enfermedades.

2.3.4.3. Sexo

El síndrome metabólico también tiene una preferencia por encima del factor biológico del sexo, aunque no se ha logrado encontrar una diferencia significativa el perfil metabólico y lipídico más evidente se encuentra en las mujeres debido a la presentación de su fisiología y procesos hormonales. En el hombre esto se ve un poco menos frecuente ya que tienen una predisposición del uso de la fuerza y movilidad diferente, pero eso no los vuelve inmunes a sufrir dicha patología.

2.3.4.4. Alimentación

Cuando hacemos énfasis en la alimentación, se debe tomar en cuenta que vivimos en un mundo masificado en azúcar y comida rápida, provocando que dichos alimentos no sean los más aptos para el consumo debido a que generan grandes cantidades de grasa abdominal y corporal, esto en contraste a lo sugerido por los hábitos de vida saludables los cuáles invitan al usuario a mantener una dieta balanceada rica en frutas, legumbres y agua. Los patrones con los cuáles se lleva a cabo una dieta son muy importantes ya que cambiarán por completo la manera en la cual el cuerpo percibe y regula sus niveles de insulina u hormonas, previniendo así problemas afines a la obesidad, diabetes o cardiacos.

2.3.4.5. Tabaquismo y alcoholismo

El mayor problema dentro de la adultez y adultez mayor radica en que el tabaquismo y alcoholismo forman parte diaria de la dieta de la mayoría de individuos, siendo el factor de riesgo moderno más latente, esto más allá de ser un problema de salud, se encuentran como problemas de carácter cancerígeno y cirrótico. También se

considera que dichas conductas se vuelven un trastorno crónico ya que combina una alimentación inadecuada con ingerir cantidades excesivas de alcohol debido a los alarmantes niveles de estrés, factor que también influye de manera indirecta en la adquisición de síndrome metabólico.

2.3.5. Epidemiología del síndrome metabólico

Urióstegui et al. (2018) realizó un análisis transversal el cual afirma que el síndrome metabólico como problema de salud pública ha avanzado significativamente en los últimos 20 años, ocupando tasas de hasta el 36% por cada 10.000 personas, especialmente aquellos que viven en ciudades desarrolladas, han cumplido más de 20 años y mantienen trabajos de oficina, en hospitales o como conductores. El género masculino en recientes años ha sido el más afectado por los mismo, con un aproximado del 28% frente al 24.2% sufrido por el género femenino, esto se puede evidenciar en el perímetro abdominal o altas concentraciones de colesterol.

Gracias a herramientas como el índice de masa corporal (IMC) se puede determinar de manera adecuada y rápida si el usuario puede tener tendencia o no a contraer síndrome metabólico aumentando en recientes años hasta al 22% de personas con sobrepeso y hasta un alarmante 56% en personas ya con obesidad.

2.3.6. Etiología del síndrome metabólico

El síndrome metabólico encuentra su etiología principalmente en componentes asociados a inflamación y patogénesis, generándose en personas las cuáles generalmente alcanzan niveles de sobrepeso u obesidad y se vinculan a una alimentación excesiva e inadecuada, generando con ello problemas a nivel hormonal y celular.

2.3.7. Causas

Hablar de problemas metabólicos se relaciona directamente con problemas relacionados a la hiperinsulinemia, en la cual al existir una ingesta prolongada de alimentos altos en grasa el páncreas deberá secretar más insulina de la normal y por tanto la digestión y regulación del azúcar se volverá mucho menos sensible a dicha hormona.

Las células que desarrollan resistencia insulínica requerirán un mayor concentrado de insulina para eliminar los excedentes de glucosa en sangre y por tanto se generará un desbalance, provocando que los niveles de triglicéridos y lipoproteínas no

desglosen adecuadamente los alimentos y por tanto la sangre lleve más glucosa de la adecuada, reservándola en el espacio abdominal.

2.3.8. Tratamiento

El abordaje a pacientes con un diagnóstico relacionado al síndrome metabólico encontrará su enfoque específico en tratamientos destinados a modificar los hábitos de alimentación, ejercicio y consumo de agua del usuario, ya que el usuario debe centrarse en cambiar de mentalidad para prevenir la obesidad y reducir su índice de masa corporal y perímetro abdominal, a su vez realizar actividad física con relativa frecuencia previene de mejor manera la existencia de estenosis cardíaca, obesidad, hipertensión y ayuda a reducir la inflamación corporal.

Tabla 1. Definición del ATP III del Síndrome Metabólico.

Perímetro de la cintura	≥ 102 cm en varones y ≥ 88 cm en mujeres
Triglicéridos	> 150 mg/dl
Colesterol HCL	< 40 mg/dl en varones y < a 50 mg/dl en mujeres
Presión arterial	≥ 135 mmHg Sistólica y > 85mmHg Diastólica
Glucosa	> 100 mg/dl

Fuente. Álvarez, R (2021). Determinación social del síndrome metabólico

2.3.10. Fisiopatología

Comprender la fisiopatología del síndrome metabólico representa todo un reto ya que no solo hablamos de una enfermedad como tal si no del conjunto de varias enfermedades provocadas por un factor poco específico, como es el caso de la resistencia a la insulina, la obesidad, problemas cardíacos provocados por dislipidemia entre otros. Pero se ha logrado demostrar que existe una fuerte conexión entre obesidad a nivel abdominal y resistencia a la insulina que da como origen este síndrome glucolipídico. Los ácidos grasos también han demostrado tener una relación directa con los problemas relacionados a desencadenar obesidad, esto combinado con la falta de movilidad y mala alimentación dan como resultado problemas metabólicos.

III. METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE METODOLÓGICO

3.1.1. Enfoque

El estudio presente se caracterizó por presentar un enfoque cualicuantitativo, el cual nos permite obtener una comprensión más completa de los fenómenos. Integra la recolección y análisis de datos tanto numéricos como narrativos o descriptivos, mismos que se encuentran orientados a la verificación de hipótesis. Mientras el enfoque cuantitativo se enfoca en medir y generalizar los resultados a través de estadísticas y datos numéricos, el enfoque cualitativo profundiza en el contexto y significado de las experiencias. Al combinar ambos enfoques, se busca aprovechar las fortalezas de cada uno para abordar las preguntas de investigación desde distintas perspectivas. Sánchez (2019), afirma que: "aquel método de recolección de información que implica medición numérica" (p. 12). Desde esta perspectiva, esta investigación se llevó a cabo con el propósito de confirmar las hipótesis y analizar los datos cualicuantitativos relacionados con los factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en los profesionales de salud que laboran a nivel del centro de salud "Tabacundo".

3.1.2. Tipo de Investigación

El presente estudio fue de carácter descriptivo, bibliográfico, transversal y de campo como se exhibe a continuación:

3.1.2.1 Descriptiva

El estudio mantiene un enfoque descriptivo con el fin de presentar adecuadamente los detalles del fenómeno de estudio a ser evaluado tal como presenta el análisis realizado por Guevara, Verdesoto y Castro (2020) mismos que definen a la investigación descriptiva como: "el análisis de la exposición a cabalidad que reúne todas las características de un grupo específico mediante un enfoque sistemático" (p. 7). Bajo este contexto se puede evidenciar que la investigación es de carácter descriptiva ya que su principal objetivo es proporcionar una descripción a detalle del riesgo asociado principalmente al síndrome metabólico entre el personal de salud

que labora a nivel del centro de salud "Tabacundo" en la ciudad de Cayambe. Señalamos a su vez que se realizó una descripción minuciosa y detallada de las variables de estudio a fin de analizar si se estaba o no llevando un adecuado estilo de vida.

3.1.2.2. Bibliográfico

Se optó por realizar un estudio de carácter bibliográfico a fin de lograr una adecuada recopilación de datos basados en la información secundaria referente a estudios de síndrome metabólico, esto desde la perspectiva de Reyes y Machado (2019) los cuáles definen a la práctica de recopilar información como: "la correcta adquisición de información que secundará y permitirá adentrar mejor en el tema tanto al lector como al investigador al ofrecer una perspectiva mucho más detallada" (p.6). Por dicho motivo la investigación se centró principalmente en la obtención de información bibliográfica y de bases teóricas asociadas al síndrome metabólico en los profesionales de salud que laboran a nivel de centro de salud "Tabacundo".

3.1.2.3. Transversal

Dentro del enfoque transversal cabe aclarar que se define como "un tipo de estudio centrado en las características estadísticas y de epidemiología demográfica en las ciencias de la salud las cuáles se encargarán de recoger datos específicos y categóricos. (Vega et al., 2021, párr.5). Por dicho motivo es importante enfatizar que la razón principal de dicho contexto es identificar el enfoque en el cual radica los factores de riesgo como detonante para presentar problemas relacionados al síndrome metabólico que exponen a los profesionales de salud. Con ello también se posibilita un análisis de variables específicas en relación a la población investigada.

3.1.2.4. De campo

Finalmente, la investigación de campo permitió tener un contacto más personal y de carácter directo con el grupo objetivo de estudio a fin de analizar y realizar una mejor obtención de información ya que: "la recolección de información primaria es siempre necesaria debido a que al encontrarse en el lugar a ser investigado se permitirá una mejor comprensión del estudio" (Cajal. 2021). Por tanto, dichas investigaciones permitirán una mejor vinculación con factores de riesgo vinculados al síndrome metabólico en el personal de salud del centro de salud "Tabacundo".

3.2. HIPOTESIS

H₀: Los estilos de vida no están asociados a desarrollar síndrome metabólico en los profesionales de salud del centro de salud "Tabacundo"

H₁: Los estilos de vida están asociados a desarrollar síndrome metabólico en los profesionales de salud del centro de salud "Tabacundo".

3.3. DEFINICIÓN Y OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

3.3.1 Definición de variables

- Variable dependiente: Síndrome metabólico
- Variable independiente: Estilos de vida

3.3.2. Operacionalización de variables

Tabla 2. Operacionalización de variables

Variables	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Técnica	Instrumento
Independiente Estilos de vida	Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.	Nutrición Actividad física Alcohol Sueño y Estrés Toxicidad	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta equilibrada • Frecuencia de actividad física • Tiempo que dedica al trabajo • Problemas con el alcohol o tabaco 	Encuesta	Cuestionario
Dependiente Síndrome metabólico	Se caracteriza por la presencia del desarrollo de prediabetes dentro del conjunto de enfermedades tanto cardiovasculares, como hipertensión, obesidad y dislipidemia. (OPS, 2020)	Hipertensión arterial Diabetes Mellitus Obesidad Dislipidemias	<ul style="list-style-type: none"> • Presión sistólica y diastólica • Glucosa • Peso- Talla • Índice de masa corporal • Perímetro abdominal • Colesterol 	Observación y medición	Ficha de observación
<u>Triglicéridos</u>					

Fuente. Factores de síndrome metabólico. Heredia y Mayorga. (Septiembre, 2024)

3.4. MÉTODOS UTILIZADOS

En la investigación se utilizarán los siguientes métodos que se van a describir a continuación:

3.4.1. Métodos

3.4.1.1. Método Inductivo

Según Arellano (2020) define al método inductivo como tipo de razonamiento que consiste en obtener conocimientos específicos de la observación de fenómenos particulares a la formulación de conclusiones generales, refleja lo que existe en común de lo fenómeno individuales. Se lo realiza mediante la observación de los hechos, la clasificación y el estudio de los hechos y la derivación inductiva la cual parte de los hechos que permitirá llegar a una generalización.

El método inductivo se lo utilizará en la investigación, para obtener conocimientos específicos de la relación que existe entre los estilos de vida y el síndrome metabólico, a partir de esta premisa general se podrá llegar a conclusiones específicas mediante la observación y el estudio de los hechos; basándose en la evidencia recopilada se puede llegar a una conclusión la cual respalde o refute la premisa general.

3.4.1.2. Método deductivo

Porto (2021) define al método deductivo como método de razonamiento mediante el cual se obtienen conclusiones, partiendo de lo general, aceptado como válido, hacia aplicaciones particulares. Este método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, de aplicación universal y, mediante la deducción, el razonamiento y las suposiciones, entre otros aspectos, se comprueba su validez para aplicarlos en forma particular.

En este caso, se utilizará el método deductivo ya que permitirá derivar conclusiones específicas sobre la relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico basándose en premisas generales y específicas, se las aplicará para establecer relaciones lógicas entre los estilos de vida y su relación para el desarrollo de síndrome metabólico. Las conclusiones pueden ser útiles para informar estrategias de prevención y manejo del síndrome metabólico, enfocadas en promover estilos de vida saludable y modificar comportamientos perjudiciales.

3.4.1.3. Método hipotético deductivo

Según Ruiz (2020) este método parte de una hipótesis sustentada por el desarrollo teórico de un estudio específico, el cual sigue reglas lógicas de deducción, que permiten llegar a conclusiones nuevas y predicciones empíricas, que serán sometidas a una verificación; este método brinda la posibilidad de verificar y pronosticar nuevas hipótesis, así como inferir en otras y establecer predicciones a partir de nuevos conocimientos; es aplicado para el análisis y construcción de teorías científicas las cuales posibilitan la sistematización del conocimiento científico, al ser deducido de principios e hipótesis. Se empleará este método, ya que esta investigación se la realizará mediante la de comprobación hipótesis, para así utilizar y verificar evidencia recopilada del tema de estudio y evaluar la validez de la hipótesis en relación de los estilos de vida y el síndrome metabólico.

3.4.1.4. Método analítico

Según Hernández (2018) el método analítico se refiere a un enfoque sistemático y metódico utilizado en diversas disciplinas y campos de estudio, como la ciencia, la filosofía, las matemáticas y la psicología. Es un método de investigación que busca descomponer un problema o fenómeno en sus componentes más básicos y analizarlos de manera exhaustiva para comprender su funcionamiento y relaciones. El síndrome metabólico es un conjunto de trastornos metabólicos que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo utilizando el método analítico, se pueden descomponer los diferentes componentes del síndrome metabólico, como la obesidad, la resistencia a la insulina, la hipertensión y los niveles anormales de lípidos en sangre. Esto permite un análisis detallado de cada componente para comprender mejor su relación y cómo afectan al organismo.

3.4.1.5. Método sintético

Según Cutipa (2020) el método sintético es un enfoque utilizado en diversas disciplinas y campos de estudio para comprender un problema o fenómeno al analizarlo en su totalidad, en lugar de descomponerlo en partes más pequeñas como se hace en el método analítico. En lugar de estudiar los elementos individuales por separado, el método sintético se enfoca en la integración y la relación entre ellos.

El método sintético se está utilizando para analizar los estilos de vida del personal de salud en relación con el síndrome metabólico. En lugar de considerar cada elemento individualmente, se busca entender cómo se relacionan y cómo afectan la salud en

conjunto. Esto implica examinar aspectos como la alimentación, la actividad física, el estrés, el sueño y otros factores relacionados con el estilo de vida. Al aplicar el método sintético, se puede comprender cómo estos aspectos interactúan y su impacto en la salud metabólica del personal de salud.

3.4.2. Técnicas

Como primera técnica se utilizará una encuesta la cual nos permitirán recolectar datos confiables para responder las preguntas de investigación planteadas y como instrumento se utilizará un cuestionario fantástico el cual está compuesto originalmente por 9 dimensiones y 25 preguntas, este cuestionario fue aplicado en el año 2019 en la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias de la Salud y en el 2021 en la Universidad Estatal Península de Santa Elena en la Facultad de Ciencias de la Salud, dando a conocer que es un instrumento validado. Este cuestionario tiene una fiabilidad del 90%.

Como segunda técnica se utilizará la observación sistemática regulada o contralada la cual nos permitirá recopilar información precisa y objetiva sobre el síndrome metabólico y como instrumento se utilizarán fichas de observación empleando los criterios de la NCEP ATP III los cuales están conformados por la hipertensión arterial, perímetro abdominal, glicemia, triglicéridos, y el colesterol, estos criterios fueron aplicados en la Universidad Central del Ecuador en la Facultad de Ciencias Químicas en la carrera de Bioquímica Clínica en el año 2020 y en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en la Facultad de Medicina en el año 2014. Los criterios de NCEP ATP III tienen una fiabilidad del 95%.

3.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El proceso se llevó a cabo una vez finalizada la aplicación de fichas de observación y cuestionario Fantástico hacia los 92 profesionales de la salud, destacando a aplicación y uso del programa Excel en su formato 2022. Cada ficha de observación contó con la información detallada de los profesionales de salud junto a sus resultados en la encuesta, en base a la calificación de sus respuestas y a los lineamientos acordes a la suma de los ítems y su multiplicación por 2. El cuestionario Fantástico consta de 4 ítems (Buen trabajo, estas en el camino correcto, Adecuado, estas bien, Algo bajo, podrías mejorar, Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor) con los cuáles se determinará si se está llevando un estilo de vida adecuado o no.

Una vez terminada la tabulación y calificación de datos se procedió a transcribir los datos dentro del programa IBM SPSS versión 26 a fin de realizar el análisis de "Correlación de Pearson" mismo que medirá el grado de covariación entre nuestra variable dependiente (Estilos de vida) y variable independiente (Síndrome metabólico), con ello determinando si existe una correlación positiva (En caso de que el resultado sea mayor de 0) o negativa (En caso de que sea menor de 0) por lo cual permitirá evaluar si nuestra hipótesis tiene una tendencia en base a nuestros objetivos y por tanto las variables se encuentran correlacionadas o no.

Dentro de la muestra ocupada se tomó en cuenta muestra finita ya que se logró determinar el número de profesionales de la salud que laboraban a nivel del centro de salud "Tabacundo", entre los cuales destacan enfermeros, médicos, laboratoristas, obstetras, entre otros.

3.5.1. Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por el personal de salud del Centro de Salud Tabacundo, que incluye médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería, personal administrativo, y otros profesionales de la salud que trabajan en la institución. La selección de este grupo se debió a que, como trabajadores de la salud, están expuestos a una alta carga laboral y niveles de estrés que podrían influir en la aparición del síndrome metabólico. Además, su formación profesional y acceso a la información sobre estilos de vida saludable no siempre garantizan que adopten conductas preventivas en su vida personal.

La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico, seleccionando aquellos miembros del personal que estuvieron dispuestos a participar en el estudio durante el periodo de agosto - octubre 2024. Se incluyó a los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión, como tener más de seis meses de antigüedad en el centro de salud y aceptar voluntariamente participar en el estudio, además se incluyó al personal que está cursando su año de rural en esta unidad. La muestra final estuvo compuesta por 92 profesionales, lo que permitió obtener resultados representativos y relevantes en cuanto a la relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en esta población específica.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Para el presente análisis de resultados referentes tanto a la encuesta del cuestionario FANTÁSTICO como de la ficha de observación se tomó en consideración a los 92 trabajadores del centro de salud "Tabacundo", se utilizó el programa estadístico SPSS a fin de obtener los siguientes resultados representados en las siguientes tablas:

4.1.1 Información referente a profesionales por cargo

Tabla 3. Profesionales del Centro de Salud Tabacundo

		Frecuencia	Porcentaje Acumulado
Válido	Auxiliar administrativo de salud del sector salud	3	3,3
	Auxiliares de enfermería, farmacia y odontología	11	12,0
	Enfermería	19	20,7
	Fisioterapia	7	7,6
	Laboratorio clínico	6	6,5
	Médicos especialistas	5	5,4
	Médico/a general de primer nivel de atención	21	22,8
	Obstetricia	6	6,5
	Odontología	6	6,5
	Paramédico	5	5,4
	Psicología	2	2,2
	Radiología	1	1,1
	Total	92	100,0

A nivel de la tabla 3 podemos evidenciar que las profesiones que predominan dentro del centro de salud son las referentes a enfermería con un 20.7% y medicina con un 22.8 %, también se toma en cuenta a los auxiliares tanto de enfermería, odontología y laboratorio. Se puede apreciar que radiología apenas cuenta con el 1.1% de sus profesionales.

4.1.2. Tendencia a síndrome metabólico: Dependiente

Tabla 4. Presión arterial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	No aplica	76	82,6	82,6	82,6
	Si aplica	16	17,4	17,4	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Tabla 4: Presión arterial

Dentro de la tabla 4 podemos evidenciar que, del total de 92 encuestados, un porcentaje virtual del 82.6% no presenta una presión arterial alterada dentro de los valores determinados a ser normales (Valores iguales a 130/85), mientras que podemos observar que un 17.4% tiene tendencia a la hipertensión debido a que sus valores sobrepasaron la normalidad establecida.

4.1.3. Tendencia a síndrome metabólico: Dependiente

Tabla 5. Perímetro abdominal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	No aplica	43	46,7	46,7	46,7
	Si aplica	49	53,3	53,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Del análisis realizado dentro de la tabla 5 podemos corroborar que un total 46,6% de encuestados no presenta alteraciones dentro del rango normal de perímetro abdominal (Siendo hombre 102 y mujeres 88cm), pero por su parte si encontramos una tendencia mucho más alta de porcentaje de perímetro abdominal alterado con un 53.3% en los profesionales observados.

4.1.4. Tendencia a síndrome metabólico: Dependiente

Tabla 6. Glicemia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	No aplica	56	60,9	60,9	60,9
	Si aplica	36	39,1	39,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Dentro de la tabla 6 se puede evidenciar que el porcentaje de profesionales los cuáles presentan una glicemia normal (Inferior a 100 mg/dl) es de 60.9%, porcentaje

importante ya que podemos ver que los problemas de síndrome metabólico se relacionan en gran medida con dicha alteración, por su parte podemos ver que un importante porcentaje de 39.1% si presentó una alteración en su glicemia, por lo que tienen una mayor tendencia a presentar problemas metabólicos.

4.1.5. Tendencia a síndrome metabólico: Dependiente

Tabla 7. Triglicéridos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	No aplica	56	60,9	60,9	60,9
	Si aplica	36	39,1	39,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

A nivel de la tabla 7 se puede evidenciar que los profesionales que no presentan alteraciones a nivel de triglicéridos ocupan un porcentaje mayoritario del 60.9% siendo favorable ya que se mantienen dentro de la normalidad (Menor a 150 mg/dl) y tienen menor posibilidad de presentar problemas metabólicos, por otro lado un porcentaje minoritario del 39.1% de participantes presentó una alteración en sus triglicéridos, lo cual los vuelve más propensos a adquirir problemas metabólicos a corto o largo plazo.

4.1.6. Tendencia a síndrome metabólico: Dependiente

Tabla 8. Colesterol HDL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	No aplica	40	43,5	43,5	43,5
	Si aplica	52	56,5	56,5	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Uno de los principales problemas relacionados con el síndrome metabólico se basa principalmente en todo lo relacionado al colesterol HDL debido a que el mismo si no se elimina de manera adecuada lleva a problemas cardiacos, obesidad entre otros, llegando a encontrar una superioridad del 56.5% de usuarios los cuáles tienen un colesterol bajo a 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres, por otro lado un porcentaje 43.5% se los entrevistados presentan un colesterol dentro de los parámetros normales.

4.1.7. Correlación de Pearson

Tabla 9. Variable dependiente vs variable independiente

		VI	VD
VI	Correlación de Pearson	1	,984
	Sig. (bilateral)		,000
	N	92	92
VD	Correlación de Pearson	,774	1
	Sig. (bilateral)	,485	
	N	92	100

Tomando en consideración que, dentro de la correlación establecida por Pearson, los coeficientes se manejan por estándares entre 0 y 1. Dicho coeficiente de correlación nos ayudará a medir el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente, por lo que en el presente gráfico podemos apreciar que si existe una relación significativa entre estilos de vida (Variable independiente) con síndrome metabólico (Variable dependiente) ya que el valor encontrado es de 1, por lo cual, si los valores de la variable dependiente se incrementan, los valores de la variable independiente lo harán también progresivamente. Podemos evidenciar que existe una fuerte correlación entre las preguntas y las variables planteadas encontrándonos con un 0,9 de correlación de Pearson, por lo cual rechazamos la hipótesis nula.

4.1.8. Test Fantástico

Tabla 10. Resultados generales del test Fantástico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido
Válido	Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor	10	10,9	10,9
	Algo bajo, podrías mejorar	47	51,1	51,1
	Adecuado, estas bien	31	33,7	33,7
	Buen trabajo, estas en el camino correcto	4	4,3	4,3
	Total	92	100,0	100,0

Se puede apreciar que, dentro de los resultados del test Fantástico, un porcentaje del apenas 4.3% se mantiene en estándares adecuados de estilos de vida saludable, un 33.7% se mantienen adecuadamente dentro de los parámetros establecidos, un

mayoritario 51.1% se encuentra algo bajo, pero con tendencia a la mejora y un 10.9% se encuentra en una zona peligrosa de estilos de vida, mismos que deben ser cambiados inmediatamente.

4.1.9. Correlación de Pearson-Test Fantástico

Tabla 11. Resultados de correlación de Pearson "Presión arterial"

		Resultados Test	
		Fantástico	Correlación
Resultados test fantástico	Correlación de Pearson	1	,661
	Sig. (bilateral)		,866
	N	92	92

Dentro de la correlación podemos evidenciar que no existe una relación directa entre presión arterial y estilos de vida relacionados a los problemas metabólicos. Pese a que los problemas cardíacos se ven afectados principalmente por problemas de obesidad, este factor no desencadena principalmente la aparición de presión arterial. Nos encontramos a nivel de correlación con un 0.6% lo cual denota una relación moderada entre las respuestas de variables tanto independiente como dependientes.

4.1.10. Correlación de Pearson-Test Fantástico

Tabla 12. Resultados de correlación de Pearson "Perímetro Abdominal"

		Resultados Test	
		Fantástico	Correlación
Resultados test fantástico	Correlación de Pearson	1	,947
	Sig. (bilateral)		,657
	N	92	92

Se puede analizar a grandes rasgos que dentro de la correlación de estilos de vida el tener un perímetro abdominal fuera de los límites normales es un indicador fuerte a que el individuo puede ser propenso a tener problemas metabólicos debido a que la obesidad genera un malfuncionamiento a nivel corporal por lo que, si la persona lleva hábitos de vida poco saludables, tendrá tendencia a la obesidad y por tanto a problemas lipídicos y metabólicos. A nivel de correlación el cruce de variables se encuentra con 0.9, demostrando la fuerte relación existente entre las respuestas de variables.

4.1.11. Correlación de Pearson-Test Fantástico

Tabla 13. Resultados de correlación de Pearson "Glicemia"

		Resultados Test	
		Fantástico	Correlación
Resultados test fantástico	Correlación de Pearson	1	,934
	Sig. (bilateral)		,802
N		92	92

Podemos evidenciar que la glicemia también es un indicador progresivo de posibles problemas a nivel metabólico, por lo que si no se llevan hábitos de vida saludables o una alimentación adecuada con el tiempo dicho factor irá creciendo y por tanto afectará al individuo de manera directa, dentro de la investigación podemos apreciar que pese a que no existe una mayoría contundente de personas con problemas glicémicos elevados estos pueden llegar a desarrollarlos de no tratarse adecuadamente. A nivel de correlación de Pearson se encuentra con un 0,9 lo cual indica una fuerte relación entre respuestas de variables.

4.1.12. Correlación de Pearson-Test Fantástico

Tabla 14. Resultados de correlación de Pearson "Triglicéridos"

		Resultados Test	
		Fantástico	Correlación
Resultados test fantástico	Correlación de Pearson	1	,765
	Sig. (bilateral)		,816
N		92	92

Se puede evidenciar que los problemas relacionados a triglicéridos también representan un problema a nivel de correlación entre estilos de vida saludables, por lo que el encuestado debe cuidar adecuadamente su régimen de ejercicio y dieta porque de prolongarse la hipertrigliceridemia podría traer complicaciones a futuro como problemas de congestión cardiaca, problemas de acumulación de grasa y trombos. A nivel de correlación se encuentra con un 0.7, lo cual indica una correlación fuerte a nivel de variables.

4.1.13. Correlación de Pearson-Test Fantástico

Tabla 15. Resultados de correlación de Pearson "Colesterol HCL"

		Resultados Test	
		Fantástico	Correlación
Resultados test fantástico	Correlación de Pearson	1	,842
	Sig. (bilateral)		,689
	N	92	92

Finalmente podemos evidenciar que el mantener niveles de colesterol por encima de los niveles normales puede traer como resultado problemas relacionados a síndrome metabólico significativo debido a que el hígado deberá trabajar y excretar mucha más insulina a fin de desglosar dicho colesterol. Se destaca que la correlación existente es fuerte ya que cuenta con 0.8 dentro de la escala de Pearson.

Tabla 16. Resultados relevantes de la correlación de Pearson

		Frecuencia	Porcentaje	Correlación de Pearson
Perímetro abdominal	Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor	10	10,9	,947
	Tendencia a Algo bajo, podrías mejorar	47	51,1	
	Adecuado, estas bien	31	33,7	
	Buen trabajo, estas en el camino correcto	4	4,3	
Total		92	100,0	
Glicemia	Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor	10	10,9	,934
	Tendencia a Algo bajo, podrías mejorar	47	51,1	
	Adecuado, estas bien	31	33,7	
	Buen trabajo, estas en el camino correcto	4	4,3	

		Total	92	100,0
Colesterol HCL	Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor	10	10,9	,842
Tendencia a síndrome metabólico: 43.5%	Algo bajo, podrías mejorar	47	51,1	
	Adecuado, estas bien	31	33,7	
	Buen trabajo, estas en el camino correcto	4	4,3	
		Total	92	100,0

El análisis revela que un perímetro abdominal fuera de los límites normales es un fuerte indicador de predisposición a problemas metabólicos, ya que la obesidad provoca disfunciones corporales, y los malos hábitos de vida aumentan el riesgo de problemas lipídicos y metabólicos, con una correlación de 0.9. Además, la glicemia elevada también se asocia a un mayor riesgo de problemas metabólicos si no se siguen hábitos saludables, presentando una correlación de 0.9. Por último, niveles elevados de colesterol pueden desencadenar síndrome metabólico, con una correlación de 0.8, debido a la sobrecarga que implica para el hígado procesar dicho colesterol.

4.2. DISCUSIÓN

Mediante este estudio se logró la obtención de datos los cuáles ayudaron en gran medida a la comprensión entre factores de riesgo y riesgo metabólico a fin de analizar si su correlación permite o no un desarrollo afín al síndrome metabólico en una población de 92 profesionales de la salud los cuáles laboran en el centro de salud "Tabacundo", por lo que en la relación de resultados tenemos:

Según, Abasto (2018), tanto la prevalencia y factores de riesgo dependerá exponencialmente al estilo de vida llevado por el usuario, por lo que el síndrome metabólico será más propenso en usuarios con una dieta inadecuada, consumo de sustancias nocivas y poca o nula actividad física. Los profesionales de salud a nivel de Tabacundo presentan un 45.7% de resultados en la realización de actividades físicas junto a un inadecuado manejo de dietas acorde a la necesidad, por lo que se corrobora lo planteado dentro de la hipótesis principal. (Abastos, 2020, p.102).

A su vez Mora, (2021) dentro de sus estudios afirma que el usuario depende mayoritariamente de su dieta para la prevención del síndrome metabólico, por lo que llevar hábitos de alimentación basados en carbohidratos, azúcares y un bajo consumo de agua volverá al usuario un blanco fácil de problemas por diabetes o cardiopatías, dentro de nuestros resultados se evidenció un 59.8% de profesionales que afirman que su alimentación es balanceada a veces, un 50% en la inclusión de una dieta balanceada, un 52.2% en el consumo "A veces" de bebidas que contengan cafeína, por lo cual se determina que estos indicadores de estilos de vida poco adecuados pueden volver al usuario propenso a adquirir síndrome metabólico. Como menciona Mendoza 2020 en su artículo científico, el principal propósito de la presente investigación es correlacionar las condiciones de vida con el síndrome metabólico, por tanto, la dieta es fundamental para mejorar las condiciones de vida y por tanto evitar enfermedades relacionadas al metabolismo. (Mora, 2021. p.116)

A su vez el estudio realizado por López y Arteaga (2022) afirma que el sobrepeso es el indicador más evidente de posibles problemas relacionados con síndrome metabólico, esto sumado a una mala aplicación de horas de sueño y consumo de bebidas alcohólicas o tabaco dan como resultados problemas crónico

degenerativos, diabetes tipo 1 o 2, obesidad, taponamientos cardiacos, sedentarismo entre otros, por lo que dentro de nuestros resultados determinamos que un 53.3% de usuarios mantienen sobrepeso, un 12% de usuarios no descansan adecuadamente, y un 5.4% consumen regularmente tabaco lo cual también es un factor predisponente al momento de presentar problemas relacionados con el corazón, por dicho motivo se mantiene una fuerte correlación entre ellos. (López y Arteaga, 2022, p. 84)

Amaya, (2021) permite un análisis más amplio del tema relacionado a estilos de vida saludable, debido a que sustenta que lograr un adecuado equilibrio entre movilidad y alimentación las personas consiguen reducir su índice de obesidad hasta en un 33%, es por ello que podemos ver reflejado en nuestro estudio un 53.3% de personas las cuáles tienen un perímetro abdominal por encima de lo normal, sumado a 39.1% de profesionales con triglicéridos por encima de la normalidad y un 56,5% de usuarios con un colesterol superior a la media, por lo que se debe fortalecer la información pertinente y la prevención de enfermedades metabólicas en dichos usuarios (Amaya, 2021, p.145).

Almeida (2022) en su tesis relacionada a cuidados de enfermería pertinentes a enfermedades metabólicas señala que el mejor factor para detectar o fortalecer la prevención primaria se basa en analizar y estudiar las conductas del individuo a fin de lograr un cambio positivo en los mismos, como podemos apreciar en el estudio apenas un 4.3% de los profesionales mantienen un buen estilo de vida según el test Fantástico, un 33,7% lo hace de manera adecuada, una mayoría del 51.1% afirma que podría mejorar y un 10,9% se encuentra en zona de peligro, por lo que aseguramos que de aplicarse educación constante y concientización de los peligros de no llevar una vida adecuada se puede apoyar y educar en un cambio conductual imprescindible (Almeida, 2021, p.122).

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación de "Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de salud del Centro de Salud "Tabacundo" se pudo concluir que:

- Mediante la aplicación de los criterios NCEP-ATP III, se concluye que más del 50% del personal de salud del Centro de Salud "Tabacundo" cumple con al menos tres de los criterios diagnósticos para el síndrome metabólico. Esta alta prevalencia de factores de riesgo subraya la importancia de implementar estrategias preventivas, enfocadas en mejorar los estilos de vida del personal.
- El cuestionario FANTÁSTICO reveló que aspectos como la alimentación (26.7%) y el consumo de alcohol (16.3%) son factores clave que influyen en los estilos de vida del personal de salud, lo que podría afectar su riesgo de desarrollar síndrome metabólico.
- El análisis estadístico confirmó que existe una relación entre los estilos de vida del personal de salud y la presencia de factores de riesgo como el perímetro abdominal alterado (53.3%), lo que sugiere la necesidad de adoptar hábitos más saludables, como dieta y ejercicio, para prevenir el desarrollo del síndrome metabólico.

5.2. RECOMENDACIONES

- Implementar talleres y capacitaciones que fomenten una alimentación balanceada y saludable, con énfasis en reducir el consumo de alimentos procesados y el alcohol, identificados como factores clave en los estilos de vida.
- Establecer programas regulares de ejercicio físico en el lugar de trabajo, como pausas activas o acceso a instalaciones deportivas, para reducir el sedentarismo y mejorar el control del perímetro abdominal.
- Iniciar campañas de monitoreo regular de indicadores de salud, como el perímetro abdominal y el índice de masa corporal (IMC), para identificar a tiempo aquellos que están en riesgo y ofrecerles orientación preventiva.


VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abastos, G. (2020). Factores de riesgo asociados al síndrome metabólico. *Ciencia y salud revista online*, 2(1), 4. https://doi.org/https://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662018000100010
- Alfaro, C., y Alvarado, C. (2021). Estilo de vida y síndrome metabólico en el personal de salud de un hospital. *Universidad San Ignacio de Loyola*, 1(2), 18-24. https://doi.org/https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0046_Final.pdf
- Álvarez, R. (2021). Determinación social del síndrome metabólico. *Tesis de doctorado, Universidad del Cauca*, 2(1), 12-15. <https://doi.org/http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/1996/1/168-%20CEVALLOS%20SIRLEY%20-%20L%C3%93PEZ%20JESELYN.pdf>
- Araujo, C., Castillo, K., Londoño, J., y Revelo, K. (2021). Relación del síndrome metabólico en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. *RECIMUNDO*, 5(1), 120-128. <https://doi.org/https://recimundo.com/index.php/es/article/view/991>
- Arias, A., Castellanos, R., Rangel, D., y Pinto, A. (2021). Aspectos clínicos del tratamiento de la hiperglucemia no complicada en la unidad de cuidados intensivos. *Revista Médicas UIS*, 2(1), 17-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.18273/revmed.v33n2-2020006>
- Becerra, B., y Flores, C. (2021). Estilos de vida y síndrome metabólico en los trabajadores del Centro de Salud Llochegua, Ayacucho. *Universidad Autónoma de Ica*, 4(1), 22-28. <https://doi.org/https://repositorio.autonoma deica.edu.pe/handle/autonoma deica/883>
- Carhuaricra, C. (2020). Estilos de vida y síndrome metabólico en los trabajadores del servicio de laboratorio, Hospital Carlos Alcántara Butterfield. *Repositorio UIGV*, 5(2), 4-11. <https://doi.org/http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4244>
- Chacón, P., y Valencia, M. (2020). Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México. *Dialnet*, 26(3), 11-18. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7874087>
- Chambergo, D., Velits, B., y Cueva, A. (2020). Prevalencia de enfermedades cardiovasculares en el Hospital Nacional Dos de Mayo de Perú. *Revista Mexicana de Angiología*, 2(4), 18-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.24875/RMA.20000012>
- Cobos, K., Peña, S., Ochoa, A., y Guillén, N. (2021). Síndrome metabólico en profesionales de la salud del Hospital José Carrasco Arteaga. *CEUS*, 3(3), 13-18. <https://doi.org/https://ceus.ucacue.edu.ec/index.php/ceus/article/view/69>
- Culquimboz, C. (2020). Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en trabajadores de ESSALUD Chachapoyas – Amazonas. *Repositorio Universidad César Vallejo*, 4(1), 17-22. <https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34363>


- Ezquerro, E., Vázquez, J., y Barrero, A. (2020). Obesidad, síndrome metabólico y diabetes: implicaciones cardiovasculares y actuación terapéutica. *Revista Española de Cardiología*, 5(3), 41-48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1157/13123996>
- Federación Internacional de Diabetes. (2020). *Atlas de la diabetes de la FID*. FID. https://doi.org/https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_13335
- Heredia, S., y Mayorga, C. (2020). Factores de riesgo del síndrome metabólico relacionados con el estado nutricional. *Revista Eugenio Espejo*, 5(4), 12-18. https://doi.org/http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2661-67422019000100028&lng=es&nrm=iso
- Ibarra, G., Lozada, H., y López, M. (2022). Frecuencia de factores de riesgo para síndrome metabólico en personal de salud. *MediGrafic*, 1(2), 26-29. <https://doi.org/https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=103284>
- INEC. (2020). Encuesta nacional de salud y nutrición. *INEC*, 1(2), 11-12. https://doi.org/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- OMS. (2023). Enfermedades no transmisibles. *Organización mundial de la salud*, 4(2), 11. <https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Palacios, R., Paulín, P., López, J., Valerio, M., y Cabrera, D. (2022). Síndrome metabólico en personal de salud de una unidad de medicina familiar. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48(3), 48-54. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745508010.pdf>
- Quispicondor, N. (2021). Actividad física, hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en el personal de salud de un laboratorio clínico en Lima, 2021. *UNMSM*, 2(1), 22-27. <https://doi.org/https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/563b6ef2-9fef-4c35-8be5-457ae45ec58e>
- Soria, I. (2023). Factores de riesgo asociados a síndrome metabólico en personal de salud del Centro Médico Metropolitano Essalud – Cusco. *Universidad Andina del Cusco*, 1(2), 19-24. <https://doi.org/https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/5603>
- Velazco, E., y Bautista, J. (2023). Prevalencia del síndrome metabólico en el personal de salud. *Repositorio UTA*, 2(1), 16-19. <https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40007>

VII. ANEXOS

Anexo 1. Acta de la sustentación de Predefensa del TIC



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



CARRERA DE ENFERMERÍA
ACTA

DE LA SUSTENTACIÓN ORAL DE LA PREDEFENSA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

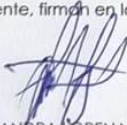
ESTUDIANTE:	MOROCHO CUASCOTA MARSHURY CRISTINA	CÉDULA DE IDENTIDAD:	1724721665
PERIODO ACADÉMICO:	2023B		
PRESIDENTE TRIBUNAL	MSC. SANDRA LORENA LÓPEZ REYES	DOCENTE TUTOR:	MSC. ANA CRISTINA CHICAIZA OLIVAREZ
DOCENTE:	MSC. JOSÉ ORLANDO FLORES ALARCÓN		
TEMA DEL TIC: "Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de salud"			

No.	CATEGORÍA	Evaluación cuantitativa	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
1	PROBLEMA - OBJETIVOS	8,00	
2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8,00	
3	METODOLOGÍA	8,00	
4	RESULTADOS	8,00	
5	DISCUSIÓN	8,00	
6	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	8,00	
7	DEFENSA, ARGUMENTACIÓN Y VOCABULARIO PROFESIONAL	8,00	
8	FORMATO, ORGANIZACIÓN Y CALIDAD DE LA INFORMACIÓN	8,00	

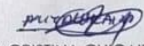
Obteniendo una nota de: **8,00** Por lo tanto, **APRUEBA** ; debiendo el o los investigadores acatar el siguiente artículo:

Art. 36.- De los estudiantes que aprueban el informe final del TIC con observaciones.- Los estudiantes tendrán el plazo de 10 días para proceder a corregir su informe final del TIC de conformidad a las observaciones y recomendaciones realizadas por los miembros del Tribunal de sustentación de la pre-defensa.

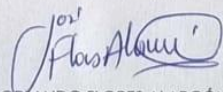
Para constancia del presente, firmen en la ciudad de Tulcán el **miércoles, 9 de octubre de 2024**



MSC. SANDRA LORENA LÓPEZ REYES
PRESIDENTE TRIBUNAL



MSC. ANA CRISTINA CHICAIZA OLIVAREZ
DOCENTE TUTOR



MSC. JOSÉ ORLANDO FLORES ALARCÓN
DOCENTE



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



CARRERA DE ENFERMERÍA
ACTA

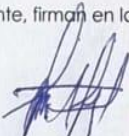
DE LA SUSTENTACIÓN ORAL DE LA PREDEFENSA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

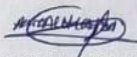
ESTUDIANTE:	YASELGA ANTAMBA DAISY GABRIELA	CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004042642
PERIODO ACADÉMICO:	2023B		
PRESIDENTE TRIBUNAL	MSC. SANDRA LORENA LÓPEZ REYES	DOCENTE TUTOR:	MSC. ANA CRISTINA CHICAIZA OLIVAREZ
DOCENTE:	MSC. JOSÉ ORLANDO FLORES ALARCÓN		
TEMA DEL TIC:	"Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal de salud"		
No.	CATEGORÍA	Evaluación cuantitativa	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
1	PROBLEMA - OBJETIVOS	8,00	
2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8,00	
3	METODOLOGÍA	8,00	
4	RESULTADOS	8,00	
5	DISCUSIÓN	8,00	
6	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	8,00	
7	DEFENSA, ARGUMENTACIÓN Y VOCABULARIO PROFESIONAL	8,00	
8	FORMATO, ORGANIZACIÓN Y CALIDAD DE LA INFORMACIÓN	8,00	

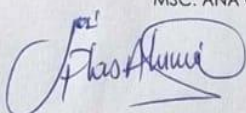
Obteniendo una nota de: **8,00** Por lo tanto, **APRUEBA** ; debiendo el o los investigadores acatar el siguiente artículo:

Art. 36.- De los estudiantes que aprueban el informe final del TIC con observaciones.- Los estudiantes tendrán el plazo de 10 días para proceder a corregir su informe final del TIC de conformidad a las observaciones y recomendaciones realizadas por los miembros del Tribunal de sustentación de la pre-defensa.

Para constancia del presente, firman en la ciudad de Tulcán el **miércoles, 9 de octubre de 2024**


MSC. SANDRA LORENA LÓPEZ REYES
PRESIDENTE TRIBUNAL


MSC. ANA CRISTINA CHICAIZA OLIVAREZ
DOCENTE TUTOR


MSC. JOSÉ ORLANDO FLORES ALARCÓN
DOCENTE

Anexo 2. Certificado del abstract por parte de idiomas



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI FOREIGN AND
NATIVE LANGUAGE CENTER

ABSTRACT- EVALUATION SHEET				
NAME: Morocho Cuascota Marshury Cristina y Yaselga Antamba Daisy Gabriela				
DATE: 21 de octubre de 2024				
Topic: "Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico en el personal sanitario".				
MARKS AWARDED		QUANTITATIVE AND QUALITATIVE		
VOCABULARY AND WORD USE	Use new learnt vocabulary and precise words related to the topic	Use a little new vocabulary and some appropriate words related to the topic	Use basic vocabulary and simplistic words related to the topic	Limited vocabulary and inadequate words related to the topic
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
WRITING COHESION	Clear and logical progression of ideas and supporting paragraphs.	Adequate progression of ideas and supporting paragraphs.	Some progression of ideas and supporting paragraphs.	Inadequate ideas and supporting paragraphs.
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
ARGUMENT	The message has been communicated very well and identify the type of text	The message has been communicated appropriately and identify the type of text	Some of the message has been communicated and the type of text is little confusing	The message hasn't been communicated and the type of text is inadequate
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
CREATIVITY	Outstanding flow of ideas and events	Good flow of ideas and events	Average flow of ideas and events	Poor flow of ideas and events
	EXCELLENT: 2 <input checked="" type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
SCIENTIFIC SUSTAINABILITY	Reasonable, specific and supportable opinion or thesis statement	Minor errors when supporting the thesis statement	Some errors when supporting the thesis statement	Lots of errors when supporting the thesis statement
	EXCELLENT: 2 <input type="checkbox"/>	GOOD: 1,5 <input checked="" type="checkbox"/>	AVERAGE: 1 <input type="checkbox"/>	LIMITED: 0,5 <input type="checkbox"/>
TOTAL/AVERAGE	9 - 10: EXCELLENT 7 - 8,9: GOOD 5 - 6,9: AVERAGE 0 - 4,9: LIMITED	TOTAL 9,5		



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL
CARCHI FOREIGN AND NATIVE LANGUAGE
CENTER**

**Informe sobre el Abstract de Artículo Científico o
Investigación.**

Autoras: Morocho Cuascota Marshury Cristina y Yaselga Antamba Daisy
Gabriela

Fecha de recepción del abstract: 18 de octubre de 2024

Fecha de entrega del informe: 21 de octubre de 2024

El presente informe validará la traducción del idioma español al inglés si alcanza un porcentaje de: 9 – 10 Excelente.

Si la traducción no está dentro de los parámetros de 9 – 10, el autor deberá realizar las observaciones presentadas en el ABSTRACT, para su posterior presentación y aprobación.

Observaciones:

Después de realizar la revisión del presente abstract, éste presenta una apropiada traducción sobre el tema planteado en el idioma Inglés. Según la rúbrica de evaluación de la traducción en Inglés, ésta alcanza un valor de 9,5; por lo cual se valida dicho trabajo.

Atentamente



Firmado electrónicamente por:
MARTHA ARACELLY
VIVEROS ALMEIDA

MA. Martha Viveros

Docente responsable del
CIDEN